

activiteiten

voorjaar 2017

ALGEMENE INFOAVONDEN

ADHD: Leven in een andere versnelling

ADHD is al lang geen onbekende meer. Velen hebben er wel eens van gehoord en hebben er een mening over. Maar wat is ADHD nu echt? Zijn kinderen met ADHD niet gewoon stout? En wat doe je als ouder of leerkracht als je met een kind met ADHD geconfronteerd wordt? Hoe ga je als ouder, leerkracht, opvoeder of betrokkene om met kinderen die onaanbiddig en impulsief zijn? Op deze avond geven we degelijke informatie over ADHD, informatie over de oorzaken, de prevalentie en bijkomende problemen. We gaan dieper in op de mogelijke gevolgen van ADHD en kijken naar gedrag in een ADHD context. Na de uiteenzetting over ADHD geven we graag aan de deelnemers nog de gelegenheid om vragen te stellen.

Vanaf 20 uur | €5 abo | €7 niet-abo

ANTWERPEN 2 > 17/01/17
KORTRIJK > 14/02/17
GENT > 14/03/17
MECHELEN > 18/04/17
BRUSSEL-PAJOTTENLAND > 19/04/17
HASSELT > 27/04/17
SINT-NIKLAAS > 23/05/17

SPECIFIEKE INFOAVONDEN

ADHD bij volwassenen

In deze infoavond staat informatie over ADHD bij volwassenen voor een breed publiek centraal. Hoe komt ADHD tot uiting bij volwassenen? Wat vertelt je eigen geschiedenis hierover? Wat is belangrijk voor een goede diagnose? Welke behandelingen staan ter beschikking na de diagnose? En wat is de plaats van medicatie in dit alles? Deze infoavond werd ontwikkeld op basis van de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

Vanaf 20 uur | €5 abo | €7 niet-abo

HASSELT > 25/01/17
GENT > 10/05/17
ANTWERPEN 2 > 13/06/17

ADHD op het werk

Uit ervaring blijkt dat succes op de werkvloer voor mensen met ADHD meer kans maakt wanneer zowel de betrokkene zelf als de collega's en/of baas meer inzicht hebben in de problematiek. Tijdens deze infoavond willen we de verschillende betrokken partijen informeren over de impact van ADHD op de werkvloer en de werkrelaties.

Vanaf 20 uur | €5 abo | €7 niet-abo

ANTWERPEN 1 > 08/02/17

VOOR OUDERS

Workshop opvoedingsondersteuning: En nu wordt het serieus... over studeren in het secundair onderwijs

De overgang naar het secundair onderwijs gaat gepaard met veel veranderingen: veel boeken, verschillende klaslokalen en leerkrachten, nieuwe medeleerlingen, zelf je agenda bijhouden.

Leerlingen met ADHD moeten een ware veldslag leveren om deze complexer wordende omgeving de baas te kunnen. Hoe beslis je wat in je boekentas moet en hoe orden je het allemaal? Welke zijn de dringendste taken? Hoe speel je het klaar om tijdig van de ene klas naar de andere te verhuizen en ook nog eens al je gerief bij te hebben?

Als ouder wordt er verondersteld dat je je zoon/dochter meer loslaat. Het afhaken aan de schoolpoort of de babbel met de juf is verleden tijd. De communicatie met de school verloopt nu anders, via verschillende aanspreekpersonen en op vaste momenten. Wil je meer zicht krijgen over de uitdagingen waar je dochter/zoon voor staat in het secundair onderwijs? Wil je mee nadenken over de steun en structuur die je als ouder kan aanbieden? Tekent dan in op deze workshop!

Vanaf 20 uur | €3 voor abo | €5 niet-abo

KORTRIJK > 17/01/17
BRUSSEL-PAJOTTENLAND > 18/01/17
SINT-NIKLAAS > 24/01/17
MECHELEN > 31/01/17
HASSELT > 02/02/17
GENT > 07/02/17
BRUGGE > 14/02/17
ANTWERPEN 1 > 14/02/17
TURNHOUT > 15/02/17
WESTHOEK > 16/02/17
LEUVEN 1 > 22/02/17

Workshop opvoedingsondersteuning: ADHD? Breng structuur in de chaos

Mensen met ADHD creëren makkelijk chaos om zich heen. En ook in zichzelf, ze hebben vaak een chaotische denkstijl. Hoe help je je kind, je jongere om wat structuur te brengen in die chaos? Wat kun je voor jezelf als ouder doen, zodat je niet wordt meegesleurd in rommel, vastlopende agenda's en overal te laat komen? Niet altijd een eenvoudige opdracht! Samen kijken we wat we eraan kunnen doen.

Vanaf 20 uur | €3 voor abo | €5 niet-abo

SINT-NIKLAAS > 07/03/17
MECHELEN > 14/03/17
BRUGGE > 14/03/17
BRUSSEL-PAJOTTENLAND > 15/03/17
WESTHOEK > 16/03/17
ANTWERPEN 1 > 21/03/17
HASSELT > 23/03/17
KORTRIJK > 28/03/17
LEUVEN 1 > 29/03/17
TURNHOUT > 29/03/17
GENT > 18/04/17





Workshop opvoedingsondersteuning: Belonen en straffen van kinderen met ADHD

Het opvoeden van een kind met ADHD is voor ouders vaak een veeleisende taak. Kinderen met ADHD houden zich vaak moeilijker aan de regels, vergeten huishoudelijke taken te doen, weten niet of ze huiswerk hebben of verstoren de rust en vrede tijdens het eten. Ouders geven aan dat bepaalde opvoedingstechnieken zoals straffen en belonen niet lijken te werken bij hun kind met ADHD. In deze workshop kunnen ouders ervaringen uitwisselen over de opvoeding van kinderen met ADHD. We bekijken samen specifieke knelpunten en aandachtspunten bij het straffen en belonen en staan stil bij een goed evenwicht tussen beiden.

Vanaf 20 uur | € 3 voor abo | € 5 niet-abo

- SINT-NIKLAAS** > 18/04/17
- BRUSSEL-PAJOTTENLAND** > 03/05/17
- ANTWERPEN 1** > 09/05/17
- KORTRIJK** > 09/05/17
- MECHELEN** > 16/05/17
- LEUVEN 1** > 17/05/17
- HASSELT** > 18/05/17
- BRUGGE** > 23/05/17
- GENT** > 30/05/17
- WESTHOEK** > 01/06/17
- TURNHOUT** > 07/06/17

Training voor ouders van drukke kleuters

Sommige kleuters lijken wel geen moment rust te kennen. Ze raken vaak in conflicten verzeild, zowel thuis als op school en krijgen al gauw het etiket 'lastig kind' opgeplakt. Een kind opvoeden met druk, hyperactief gedrag is geen eenvoudige opgave. De training is bedoeld voor ouders met een drukke kleuter die problemen ervaren met de opvoeding. Bij de opvoeding van drukke kinderen is het belangrijk dat ouders het samen eens zijn over de aanpak en elkaar steunen. Tijdens deze training komen volgende thema's aan bod komen: oorzaken van druk gedrag, hoe leren kinderen gedrag aan, grenzen stellen en structureren, bevorderen van gewenst gedrag en hanteren van lastig gedrag.

Van 20 uur tot 22.00 uur | €100

ANTWERPEN 2 > 5 sessies vanaf 18/04/2017

VOOR VOLWASSENEN

Workshop 'ADHD aan het werk'

ADHD kan zorgen voor interpersoonlijke problemen met de baas of een collega en ontevredenheid door gebrek aan variatie of fysieke beweging of problemen met tijdsbeheer en administratie. Kennis over ADHD en de impact ervan op werk en relaties is een eerste voorwaarde om dit te veranderen. Aan de hand van oefeningen en gesprekken in groep bekijken we hoe je het beste uit jezelf haalt. Zowel werkzoekenden als werknemers met ADHD zijn welkom.

Van 19 uur tot 22 uur | €40

ANTWERPEN 1 > 2 sessies vanaf 28/03/2017

Training 'Uitstelgedrag en ADHD'

Stel je taken vaak uit? Kom je daardoor soms in de problemen thuis of op het werk? Dan is dit de geknipte training voor jou! In deze activiteit leer je kijken naar je uitstelgedrag in je dagelijks functioneren. Aan de hand van je eigen concrete ervaringen leer je hoe groot de impact ervan is op verschillende terreinen. Zo kan je leren om jezelf andere tactieken aan te leren die dat gedrag doen verminderen en krijg je meer controle over vermijdingsgedrag.

Van 19 uur tot 21 uur | €80

ANTWERPEN 1 > 4 sessies vanaf 10/01/2017
ANTWERPEN 1 > 4 sessies vanaf 02/05/2017

Training voor ouders van lagereschoolkinderen

Het opvoeden van een kind met ADHD is voor de ouders een veeleisende taak. Er is nood aan een specifieke aanpak. Theoretische achtergronden worden aangevuld met dagelijkse ervaringen en praktische oefeningen zoals het afleren van ongewenst gedrag, het gebruiken van een gedragsveranderingsplan en hoe uw kind een positief beeld van zichzelf kan krijgen. Er worden ook opdrachten voor thuis meegegeven. Het werkboek 'Zet mij even op pauze' wordt door ons voorzien.

Van 20 uur tot 22.30 uur | €175

ANTWERPEN 1 > 8 sessies vanaf 19/01/2017

Training voor ouders van pubers

Bij pubers blijven de concentratieproblemen en de impulsiviteit meestal zorgwekkend. Faalangst, slechte schoolprestaties en problemen met structureren komen daar nog bij. Tijdens deze training bespreken we hoeveel leiding u mag of moet geven, wat u kan doen als uw kind afspraken niet respecteert of wil manipuleren, hoe een gesprek kan slagen en welke houding u aanneemt over kledij, zakgeld, een liefje...

Van 20 uur tot 22.30 uur | €160

ANTWERPEN 1 > 8 sessies vanaf 06/02/2017

Training mediawijs opvoeden: hands-on met nieuwe media

Je krant lees je steeds vaker online en af en toe zet je wel eens een paar foto's op Facebook. Toch heb je het gevoel dat je kinderen een heel andere relatie hebben met internet. Hoe kan je een beter beeld krijgen van wat jouw kind doet op het net en hoe zorg je ervoor dat de privacy van je kind bewaard blijft? We bekijken samen hoe kinderen en tieners sociale media vandaag gebruiken zodat je beter kan inspelen op hun vragen en ze kan waarschuwen voor mogelijke valkuilen. Zo kan je beter in gesprek gaan met je kind en samen tot goede afspraken komen. Deze training is vooral gericht op ouders van kinderen die actief zijn op het internet en is niet specifiek gericht naar ouders van kinderen met ADHD.

Van 20 uur tot 22.30 uur | €40

ANTWERPEN 1 > 2 sessies vanaf 10/05/2017

Training 'Plannen en organiseren met ADHD'

Als je stapel papieren alsmaar hoger wordt en je afspraken nakomen, net als het huishouden regelen, een hele opdracht is, dan is deze training voor jou. Je leert zicht te krijgen op de vaardigheden die je reeds bezit en je leert doeltreffender te handelen. In de training koppelen we theoretische inzichten aan eigen ervaringen en oefeningen.

Van 19 uur tot 21 uur | €160

ANTWERPEN 1 > 8 sessies vanaf 21/03/2017

Jezelf organiseren met smartphone of tablet

Je bent een volwassene met ADHD en je hebt het moeilijk om je te organiseren. Je vraagt je af of dit beter zou lukken met behulp van digitale hulpmiddelen, maar je loopt verloren tussen de veelheid aan mogelijkheden? Met deze training willen we de drempel verlagen en je de kans bieden kennis te maken met enkele efficiënte Android-apps om jezelf te organiseren. We verkennen onder andere Android-apps die je helpen je taken te beheren, een digitale agenda te gebruiken, notities te maken met je toestel en je Android-toestel zelf te ordenen. Voor deze training raden we aan dat je je eigen smartphone of tablet die op Android draait meebrengt zodat we samen een aantal dingen kunnen downloaden en uitproberen.

Van 20.00 uur tot 22.00 uur | €60

ANTWERPEN 1 > 3 sessies vanaf 24/05/2017

Psycho-educatie voor volwassenen

Je bent ouder dan 25 jaar en je hebt ADHD (of ADD). De studieperiode is wel voorbij, maar het werken loopt niet zo vlot. Je relatie kan je niet houden, of je krijgt voortdurend te horen wat je niet goed doet. Ook in je vrije tijd zou je meer rust kunnen gebruiken. Door psycho-educatie te volgen, leer je je stoornis kennen. Wat is ADHD? Vanwaar komt deze stoornis? Wat kan je er zelf aan doen? Zo krijg je meer vat op je ADHD en kan je deze beter aanvaarden..

Van 20 uur tot 22 uur | €120

ANTWERPEN 2 > 6 sessies vanaf 10/01/2017

'Ik hou van ADHD' Psycho-educatie voor partners van volwassenen

Je partner heeft ADHD. Je wil verder samen met hem/haar, maar je weet niet altijd hoe. Je wil verandering en probeert afspraken te maken met je partner maar die geven niet altijd het verhoopte resultaat. In deze psycho-educatie bekijken we de impact van ADHD op jullie relatie. Wat betekent dit voor jou als partner? Wat kan je doen en wat doe je beter niet? Welke hulp is mogelijk als jullie er zelf niet uitkomen?

Van 19 uur tot 21 uur | €60

ANTWERPEN 1 > 3 sessies vanaf 14/02/2017

VOOR JONGVOLWASSENEN

Psycho-educatie voor jongvolwassenen (18-25j)

Psycho-educatie wordt gezien als eerste stap in de behandeling van ADHD, maar kan ook zinvol zijn in de overgang naar een nieuwe levensfase, zoals de volwassenheid. Door psycho-educatie leer je de stoornis ADHD of ADD echt kennen en begrijp je beter wat het doet met jou en je omgeving. Weten wat er aan de hand is, is een aanzet om op zoek te gaan naar gerichte hulp en ondersteuning. Het contact met lotgenoten bevordert herkenning en wederzijdse steun.

Van 19 uur tot 21 uur | €120

ANTWERPEN 1 > 6 sessies vanaf 09/02/2017

VOOR JONGEREN

Psycho-educatie voor jongeren (14-17j) en optionele oudersessies

Je hebt een zoon of dochter tussen de 14 en de 17 jaar met een diagnose ADHD of ADD? Dan is deze psycho-educatie misschien iets voor jullie. Door psycho-educatie leren jullie AD(H)D beter kennen. Wat houdt het eigenlijk in en vanwaar komt die stoornis? Wat kan je er zelf aan doen? Waar kan je in de toekomst op letten? De jongere krijgt dankzij de psycho-educatie meer vat op zijn eigen AD(H)D en leert die dan ook aanvaarden. Op het ogenblik dat uw kind in groep samen zit, kan je er als ouders voor kiezen om de gelijklopende sessies met de andere ouders te volgen. Hier bespreken we dezelfde thema's en wisselen we ook ervaringen uit. Wat jij vertelt in jouw groep en je kind vertelt in zijn groep wordt niet doorgegeven. Je kan dus in alle vertrouwen je ervaringen delen.

Van 19 uur tot 21 uur | €160 + €30 per deelnemende ouder

ANTWERPEN 1 > 6 sessies vanaf 08/03/2017



Antwerpen1	centrum ZitStil, Kruishofstraat 341, 2610 Wilrijk
Antwerpen2	Congrescentrum De Finale (Huis van de Sport), Boomgaardstraat 22, 2600 Berchem
Brugge	CC De Valkaart, Albrecht Rodenbachlaan 42, 8020 Oostkamp
Brussel-Pajottenland	't Fonteintje, Brusselsesteenweg 184, 1730 Asse
Gent	't Bommeltje, Bommelstraat 33, 9840 De Pinte
Hasselt	Cultuurcentrum, Kunstlaan 5, 3500 Hasselt
Kortrijk	CC 't Spoor, Eilandstraat 6, 8530 Harelbeke
Leuven1	Huis van het Kind, Savoyestraat 4, 3000 Leuven
Leuven2	Romaanse Poort, Brusselsetraat 63, 3000 Leuven
Mechelen	Pastoraal Centrum, Varkensstraat 6, 2800 Mechelen
Sint-Niklaas	Huis van het Kind, Kazernesstraat 35, 9100 Sint-Niklaas
Turnhout	Cultuurhuis De Warande, Warandestraat 42, 2300 Turnhout
Westhoek	CC Het Perron, Maarschalk Fochlaan 1, 8900 Ieper



Centrum ZitStil wordt voor een aantal activiteiten nog steeds niet gesubsidieerd en moet daarom een gedeelte van de kosten helaas nog doorrekenen. De deelnemersbijdrage voor trainingen voor ouders en volwassenen bedraagt 20 € per sessie. De rest financieren we zelf met eigen middelen.

Zitstil.be/shop

uit gelicht

Als abonnee van ZitStil-magazine heb je recht op 5% korting op deze en alle andere boeken die we aanbieden in onze webshop! Het volledige aanbod vind je op www.zitstil.be/shop

5% KORTING

Gidsen

	Prijs	Code
ADHD bij kleuters?!	€ 7,50	[91]
ADHD: pillen & praten	€ 7,50	[08]
Met ADHD op kamp	€ 5,00	[13]
ADHD en succesvol verder studeren	€ 7,50	[81]
ADHD en drugs	€ 5,00	[49]
Kansen in het M-Decreet	€ 10,00	[108]
Aandacht Aandacht!	€ 8,00	[105]

Algemeen

Slim Maar... Pubereditie	€ 29,95	[102]
Driftbuien en woedeaanvallen	€ 19,95	[86]
Dit is ADHD	€ 24,99	[93]
Zit Stil!	€ 19,99	[03]
Praten met kinderen op school	€ 22,50	[101]
Slim maar...	€ 29,95	[83]
[DVD]Komt een kind bij de dokter	€ 10,00	[94]
Diagnose ADHD	€ 34,40	[32]
Gedrag in uitvoering	€ 19,95	[90]
Vergeten, kwijt en afgeleid	€ 22,50	[88]
Opvoedwijzer ADD & ADHD	€ 19,95	[109]

ADHD bij volwassenen

ADHD bij volwassenen	€ 19,99	[74]
Ontketen je brein	€ 29,99	[98]
Aan de slag met de huishoudcoach	€ 18,95	[89]
ADHD relaties	€ 24,95	[87]
Aandacht. Een kopzorg?	€ 30,40	[14]
Opgeruimd leven met ADHD	€ 24,95	[68]

Voor kinderen en jongeren

ADHD? Laat je niets wijsmaken	€ 17,00	[55]
Zeg vaarwel tegen uitstel	€ 9,95	[95]
Vlinder	€ 14,95	[92]
De AD(H)D Survivalgids	€ 11,95	[69]
Broer en zus, voor eens en altijd?	€ 9,95	[96]
Ze vinden me druk	€ 12,50	[63]
Haal de Grrrr uit agressie	€ 9,95	[79]
Je huiswerk maken zonder ziek te worden	€ 9,95	[82]
Organiseer jezelf	€ 9,95	[76]
Weet jij wat ADHD is?	€ 10	[103]
Mediawijs!? Jong en bewust op internet	€ 9,95	[110]

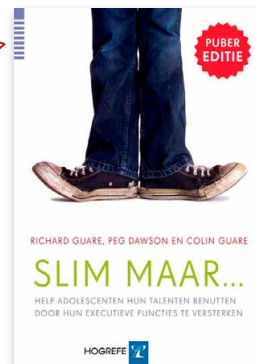
Materialen

Time Timer (75cm x 75cm)	€ 45,99	[99]
Time Timer (18cm x 18cm)	€ 51,99	[100]

Materiaal voor Trainers

Zet mij even op pauze	€ 99,00	[78]
Zet mij even op pauze: 5 werkboekjes	€ 49,00	[85]

Slim maar... Pubereditie



Het valt niet altijd mee om pubers op te laten groeien tot zelfbewuste, verantwoordelijke volwassenen... En al helemaal niet als ze last hebben van zwakke executieve functies. Executieve functies zijn het fundamentele vermogen om te kunnen focussen, te organiseren en impulsen of emoties onder controle te houden. Goed ontwikkelde executieve functies maken het mogelijk om rationele beslissingen te nemen. Zwakke executieve functies daarentegen leiden

tot problemen met doelgericht gedrag en liggen ten grondslag aan ADHD, autisme, leerstoornissen en niet aangeboren hersenletsel. In deze Pubereditie van Slim maar ... laten Guare en Dawson zien wat ouders en professionals kunnen doen om oudere kinderen en adolescenten te helpen bij het versterken van hun executieve functies.

Je huiswerk maken zonder ziek te worden



Huiswerk is belangrijk. Toch is het niet altijd makkelijk voor kinderen met ADHD om huiswerk tot een goed einde te brengen. Het vereist organisatie, planning en ook wel wat doorzettingsvermogen. In dit magazine vind je een artikel over huiswerk maken. Wil je er meer over lezen of iets bij de hand hebben om er het samen met je kind over te hebben? Dan raden we de deze gids aan.

Het maken van huiswerk en het leren van lessen is voor vele kinderen een heuse opdracht. 'Hoe plan je je huiswerk en je lessen?', 'Waar maak je best je huiswerk?', 'Waarop let je bij het plannen van een langlopende taak?' ... Op deze en nog andere vragen biedt het boekje 'Schoolwerk maken zonder ziek te worden' een antwoord. Naast een tekst op kindermaat met vele tips, schema's en tekeningen zijn ook tips voor ouders en voor leraren opgenomen. Lach en Leer is een reeks boekjes die gericht is naar de kinderen zelf. In deze reeks worden volwassen onderwerpen aantrekkelijk en bevatelijk aan kinderen voorgesteld.